



EFFERVE SCIENCE

SKETCHNOTING ET FACILITATION GRAPHIQUE

CONCEPTION ET ILLUSTRATION PÉDAGOGIQUES

SENSIBILISATION AU STRESS & BURN-OUT

SANDRA BORÉ | FICHE PERSO

EfferveScience et créActive, je mets en images les concepts les plus complexes.

8 ans de de conception pédagogique en entreprise en prévention santé.

Depuis 2016 c'est en solo que je mène ma mission de sketchnoteuse, graphiste, conceptrice pédagoGeek, sensibilisActrice au burn-out & coach en neurosciences



- **Conceptrice pédagogeek** spécialisée en stress-défense & burn-out
- **Ma mission** : mettre en image les concepts les plus complexes par une pédagogie ludique et illustrée
- **Mes armes** : pédagogie, graphisme, sketchnoting, neurosciences, coaching
- **Mes super-pouvoirs** : efferveScience & créActivité
- **Mon public** : collaborActeurs, managers, entrepreneurs & stress fighters
- **Faisons équipe** : conception, sketchnoting, ateliers, formations...

DOMAINES D'EXPERTISE

SKETCHNOTING



FACILITATION GRAPHIQUE

Sketchnoting de vos conférences & formActions,
ateliers d'initiation au sketchnoting

Parce qu'on ne pense pas en lignes,
découvrez le sketchnoting !

Association d'images et de mots,
LE secret de la mémorisation !

En live pendant vos conférences,
en différé pour des synthèses illustrées,
je peux aussi vous initier !

CONCEPTION PÉDAGOGEEK



SUPPORTS & FORMATIONS

Communication interne & externe, print & web,
conception de formActions & e-learning

Je mets en images vos messages
et concepts les plus complexes.

Mes domaines d'expertise :
santé, médecine, sciences & RPS

De l'adaptation de mes contenus
à la conception à votre image,
les possibilités sont infinies (et au-delà) !

STRESS-DÉFENSE



ATELIERS & CONFÉRENCES

Ateliers, conférences, formActions, coaching,
partage d'expérience & outils à la carte

On parle de reconnaissance.
Parlons d'abord de connaissance.

Comprendre le stress et le burn-out
pour le détecter et l'éviter.

Mission sensibilisAction
pour préserver vos équipes !



SKETCHNOTING ET FACILITATION GRAPHIQUE
CONCEPTION ET ILLUSTRATION PÉDAGOGIQUES
SENSIBILISATION AU STRESS & BURN-OUT

PENSÉE VISUELLE MODE D'EMPLOI | LE SKETCHNOTING



Sketch = esquisse, dessin.

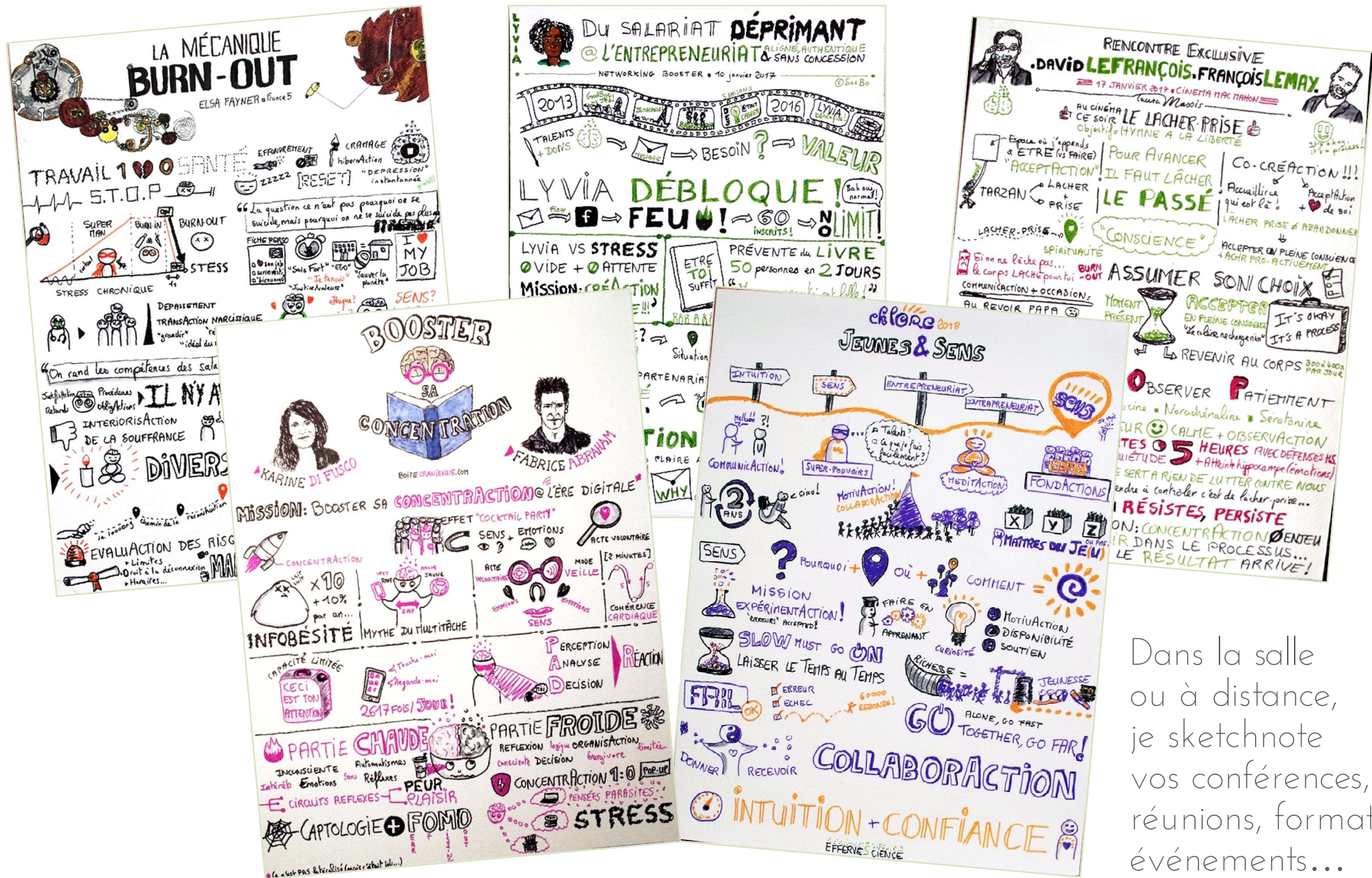
Notes = prise de notes.

Le résultat ?

Une technique de prise de notes visuelle, ludique et pédagog geek
qui booste la mémorisation de 650% et permet de lutter contre la (sur)charge mentale !

En prestation ou atelier d'initiation, mettez vos idées en images !

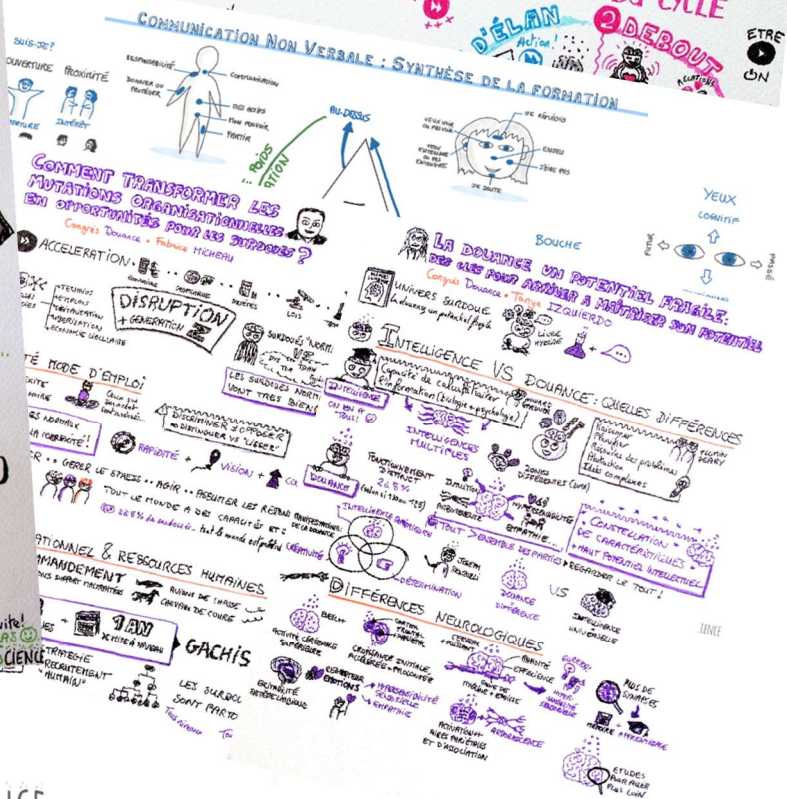
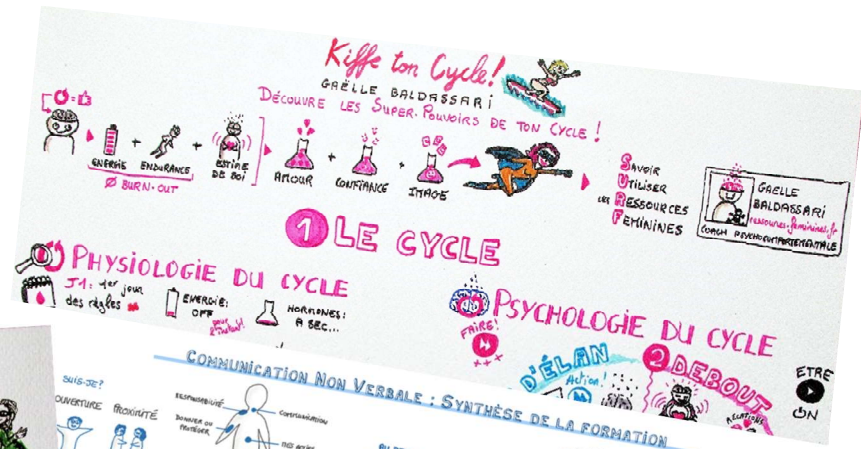
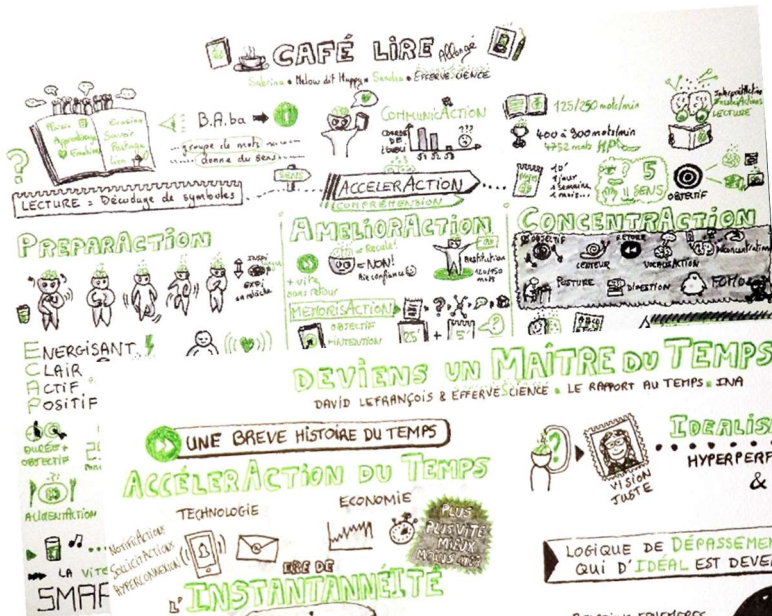
SKETCHNOTING EN LIVE | SKETCHNOTING DE CONFÉRENCES



Dans la salle ou à distance, je sketchnote vos conférences, réunions, formations, événements...

SYNTHÈSES SKETCHNOTÉES DE CONFÉRENCES & FORMATIONS (EN DIFFÉRÉ)

A partir d'un brief, d'un enregistrement ou d'une formation : une synthèse illustrée originale et pédagogique qui boostera la mémorisation des participants !



STRESS-DÉFENSE SKETCHNOTÉE

Ma devise : la pédagogie pour épée, l'humour pour bouclier !

- Intervenante au premier Sommet Online de la Pensée Visuelle et au Congrès Douance 2018
- Planches de sensbilisAction sketchnotées dans les hors-série MyHappyJob



Sandra BORE

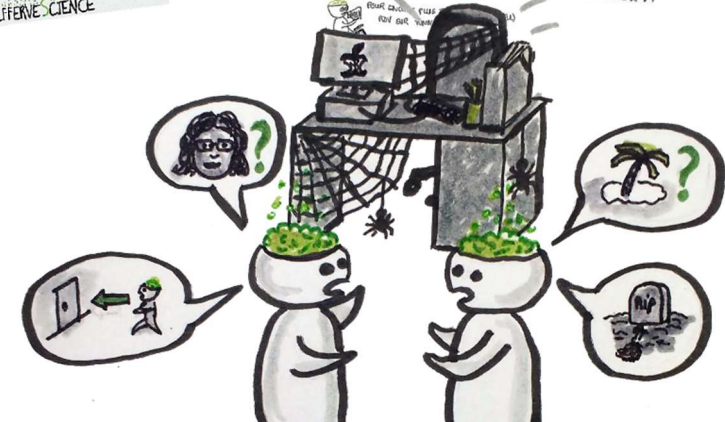
SKETCHNOTER CONTRE LE BURN-OUT

Le Sketchnoting : votre outil de Stress-Défense

LE 9 OCTOBRE @ 17H30

DU 8 AU 17 OCTOBRE 2018

SOMMET ONLINE de la PENSÉE VISUELLE
DU 8 AU 17 OCTOBRE EN LIGNE & GRATUIT



A VOS CRAYONS ! ATELIERS D'INITIATION AU SKETCHNOTING

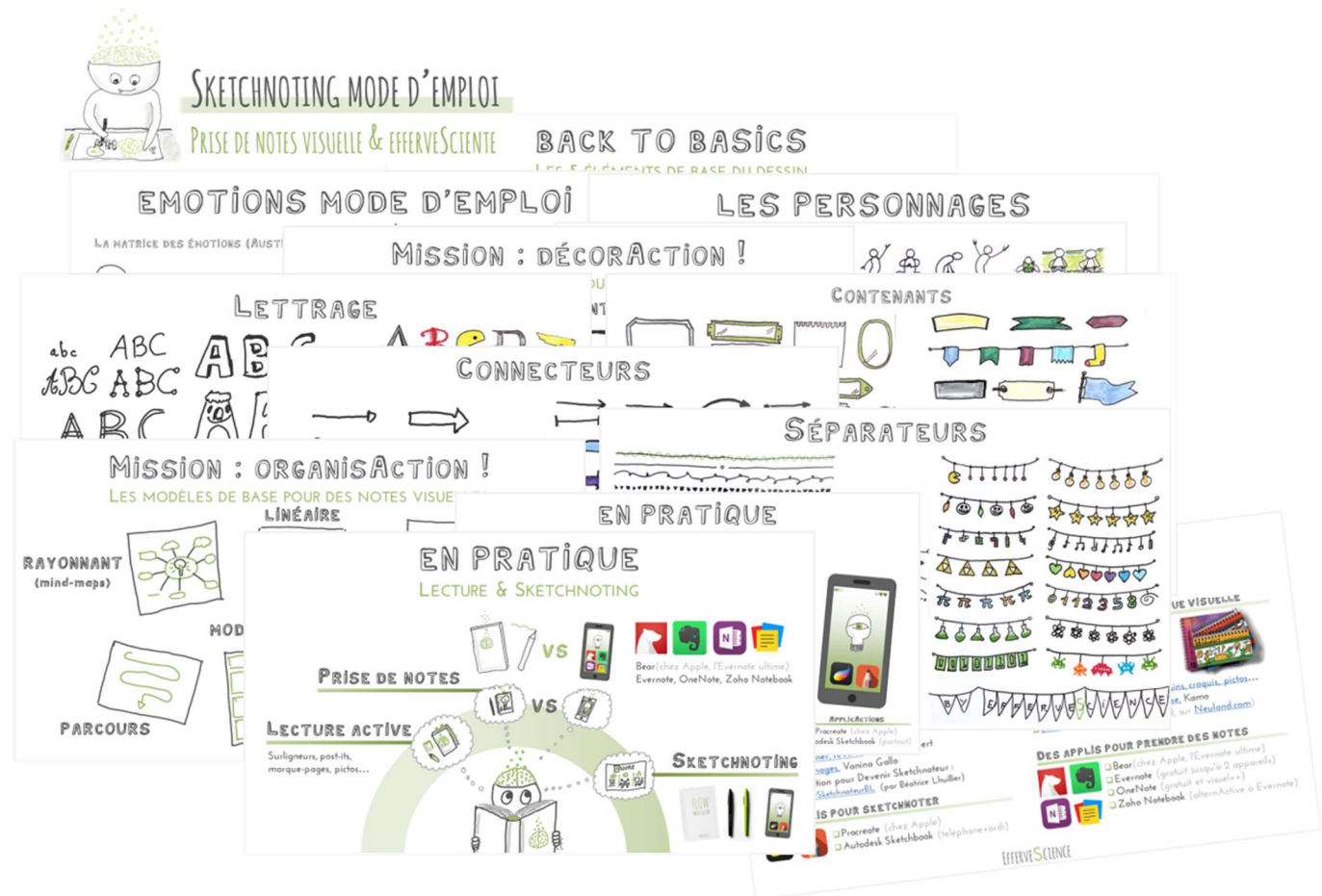
Les bases du sketchnoting pour mieux se concentrer, mémoriser et communiquer.

- 3h d'atelier pratique et un livret avec toutes les bases pour pratiquer au quotidien
- Possibilité de suivre la formAction en e-learning, ou de coupler présentiel et e-learning
- Pas besoin de savoir dessiner, le sketchnoting c'est « **des idées, pas de l'art** » !



SKETCHNOTING
PENSÉE VISUELLE MODE(S) D'EMPLOI

Un atelier à découvrir
et expérimenter en ligne

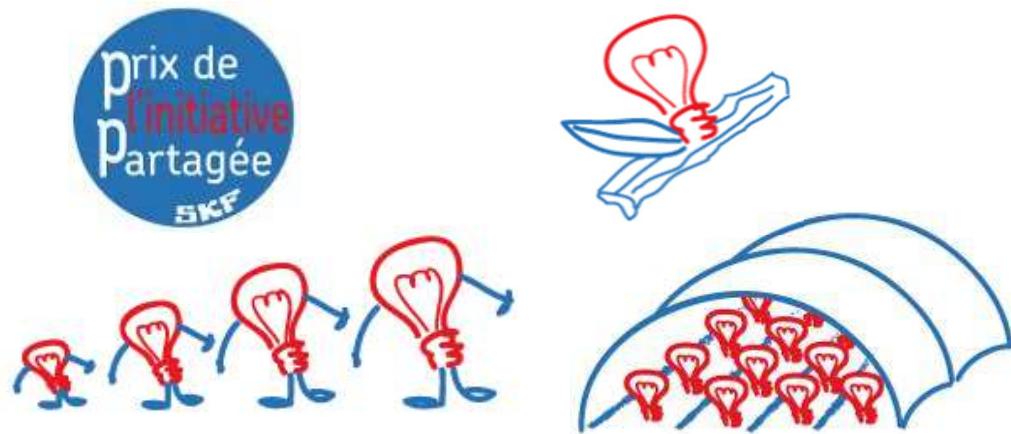


EFFERVE^{SCIENCE}

FACILITATION GRAPHIQUE & ILLUSTRATION

POUR BOOSTER L'INITIATIVE COLLABORATIVE...

... ET LA CRÉATIVITÉ !



personne ou groupe

des relais locaux

un comité de pilotage

des décideurs



Mine de l'inventeur	Touches de couleur	Quelques neurones
De la curiosité	Une bougie (étincelles nocturnes)	NO CENSURE
Un soupçon de folie	Some coffee...	Quelques références...
Un nid à idées	Quelques carrés twenty two de chocolat	

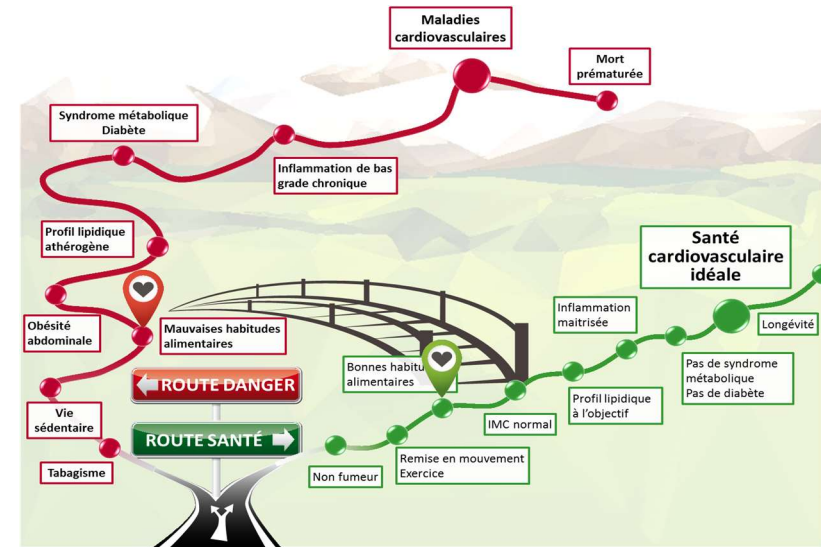
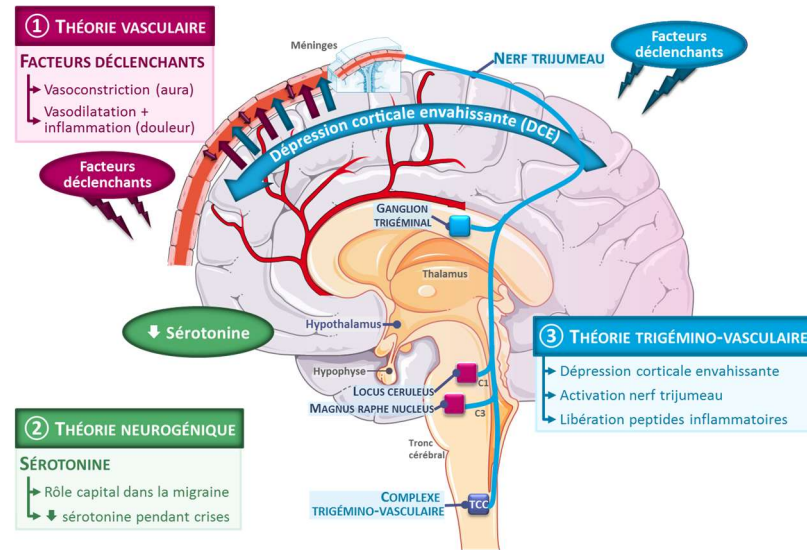
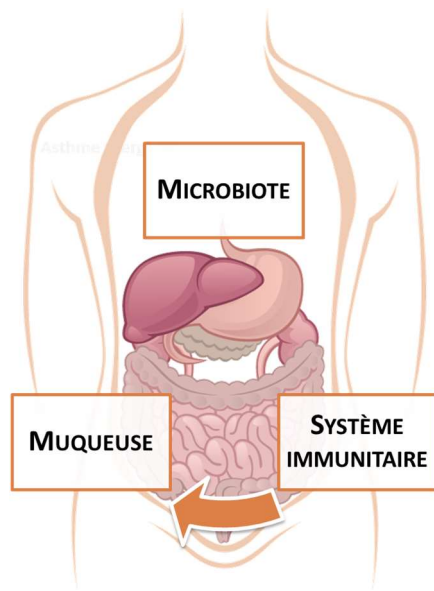


SKETCHNOTING ET FACILITATION GRAPHIQUE
CONCEPTION ET ILLUSTRATION PÉDAGOGIQUES
SENSIBILISATION AU STRESS & BURN-OUT

CONCEPTION & ILLUSTRATION | MICRONUTRITION & PRÉVENTION SANTÉ

Conception de supports pédagogiques & chartes graphiques thématiques

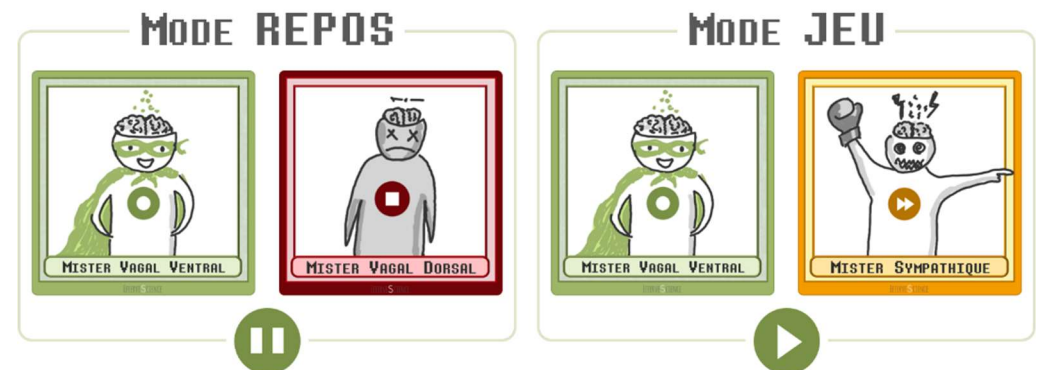
- Formations présentielle & webinars conçues en collaboration avec des médecins & chercheurs
- Thématiques nutrition et micronutrition, probiotiques et microbiotes, phytothérapie
- A destination de plus de 1800 médecins et praticiens de santé



CONCEPTION & ILLUSTRATION | THÉORIE POLYVAGALE

Mise en image d'un nouveau concept, la science de la confiance et de la stress-défense

- Certification à la Théorie PolyVagale en juin 2018 (première formation francophone)
- Illustration des principes et états de la Théorie PolyVagale
- Articles & vidéos, coaching de groupe, livre en cours de rédaction



INFORMATION SANTÉ & VULGARISATION SCIENTIFIQUE

CONNEXIENCE

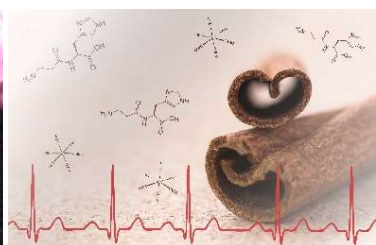
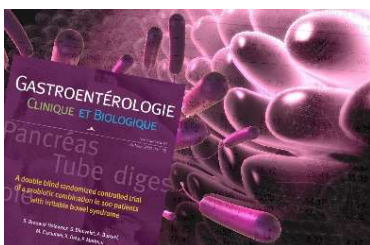
L'actualité scientifique au service
des professionnels de santé de 2013 à 2016



OBJECTIF DE CETTE ÉTUDE

CE QU'IL FAUT RETENIR

POINT DE VUE DE L'EXPERT



EbulliScience

L'actualité scientifique détaillée
à destination de professionnels de santé



ÉDITO

Destination axones, sur les flux d'actus et les voies du savoir. Stations futées et itinéraires bis, découvrez l'information à la carte de l'équipe scientifique qui vous accompagne sur la route des vacances. A la prochaine synapse, tournez à droite.

Bonne navigation !

Sandra BORÉ
Communication Scientifique



ÉDITO

Court-bouillon de culture et effervescence cérébrale, voici l'éruption céphalique des cortex scientifiques !

Honneur aux news...

Sandra BORÉ
Communication Scientifique

Illustration : EbulliScience par Marion Malgouère
« Tu m'ouras moins bête », éditions Delcourt



EbulliScience

LA LETTRE D'INFORMATION SCIENTIFIQUE DE L'AREA SANTÉ

80 MILLIONS EN 10 SECONDES : DU HAUT DÉBIT !

Des couples d'amoureux ont donné leur bouche à la science ; des échantillons (salive et surface de la langue) ont donc été prélevés chez 42 personnes. Lorsque les couples avaient l'habitude de souvent s'embrasser (> 9 fois/j), leurs microbiotes salivaires étaient quasi identiques. Le microbiote de la langue n'était quant à lui pas influencé par la fréquence des baisers. En administrant à l'un des partenaires une boisson riche en bactéries « traceurs », les chercheurs ont ensuite pu évaluer la vitesse de transfert des bactéries d'une cavité buccale à l'autre : 80 millions de bactéries pendant un baiser de 10 secondes. Wouah !

Observation insolite : 74 % des hommes ont déclaré en début d'étude une fréquence de baisers au moins 2 fois supérieure à celle rapportée par leur partenaire féminin.

MICROPIRIA, LA RENCONTRE DES BACTÉRIES QUI NOUS GOUVERNENT

Zoo (n.m.) : lieu d'attraction où les visiteurs peuvent observer des animaux, jouant le rôle d'une mini-réserve en captivité. Et pourtant, souligne Haig Ballan, directeur du Zoo Royal d'Amsterdam, « les zos ont tendance à ne montrer qu'une partie de la nature, à savoir les grands animaux ». C'est oublier que nous sommes dominés par les micro-organismes, qui constituent les deux tiers des organismes vivants sur Terre, et sont 14 000 fois plus nombreux que les humains ! Ce passionné de microbiologie a donc voulu rendre hommage aux bactéries, virus et autres mycètes, en ouvrant en octobre dernier MicroPIRIA, le premier « zoo interactif à microbes ». Vous pourrez observer cette « micro-nature » grâce à des microscopes reliés à des écrans géants (dont un microscope 3D développé spécialement pour le zoo, qui offre un regard in-

discrét sur la reproduction des micro-organismes), découvrir les organismes vivant sous vos paupières pour un œil géant, voir à l'œuvre un laboratoire de microbiologie et ses modèles géants de virus. Vous pourrez même passer au « scanner à microbes » ou au « Kiss-o-Meter » et partir à la rencontre de vos microbiotes et de leur richesse. Vous avez rendez-vous avec vos 100 000 milliards de colocataires !

BÉBÉS ET FROMAGE : LE BON MÉNAGE !

Une alimentation variée durant la petite enfance a montré des effets protecteurs contre les maladies allergiques. Selon une étude récente, les microorganismes contenus dans le fromage pourraient être à l'origine de cet effet protecteur. L'étude a porté sur 941 enfants de la cohorte PASTURE, réunissant des enfants de France, d'Allemagne, d'Autriche, de Finlande et de Suisse. L'objectif de l'étude était d'évaluer l'influence d'un environnement fermier et plus particulièrement les effets de la consommation de fromages sur le développement de maladies allergiques chez ces enfants. Les différents types de fromages ont été classés en 6 catégories : pâte dure, pressée, semi-pressée, molle, bleue ou fromage frais de ferme. Les résultats de cette étude ont montré qu'une diversité de fromages consommés avant 18 mois avait, chez les enfants de 6 ans, un effet significativement protecteur contre la dermatite atopique (p=0,0007) et contre les allergies alimentaires (p<0,041), mais pas contre les maladies allergiques.

Favoriser une consommation variée de fromages chez le jeune enfant au cours des 18 premiers mois de la vie semble donc avoir un effet à long terme en protégeant l'enfant plus âgé de la dermatite atopique et des allergies alimentaires, indépendamment de la diversité de consommation des autres groupes d'aliments.

DU POISSON AU DIAPYCNON, POUR NE PAS MONTER LE SON !

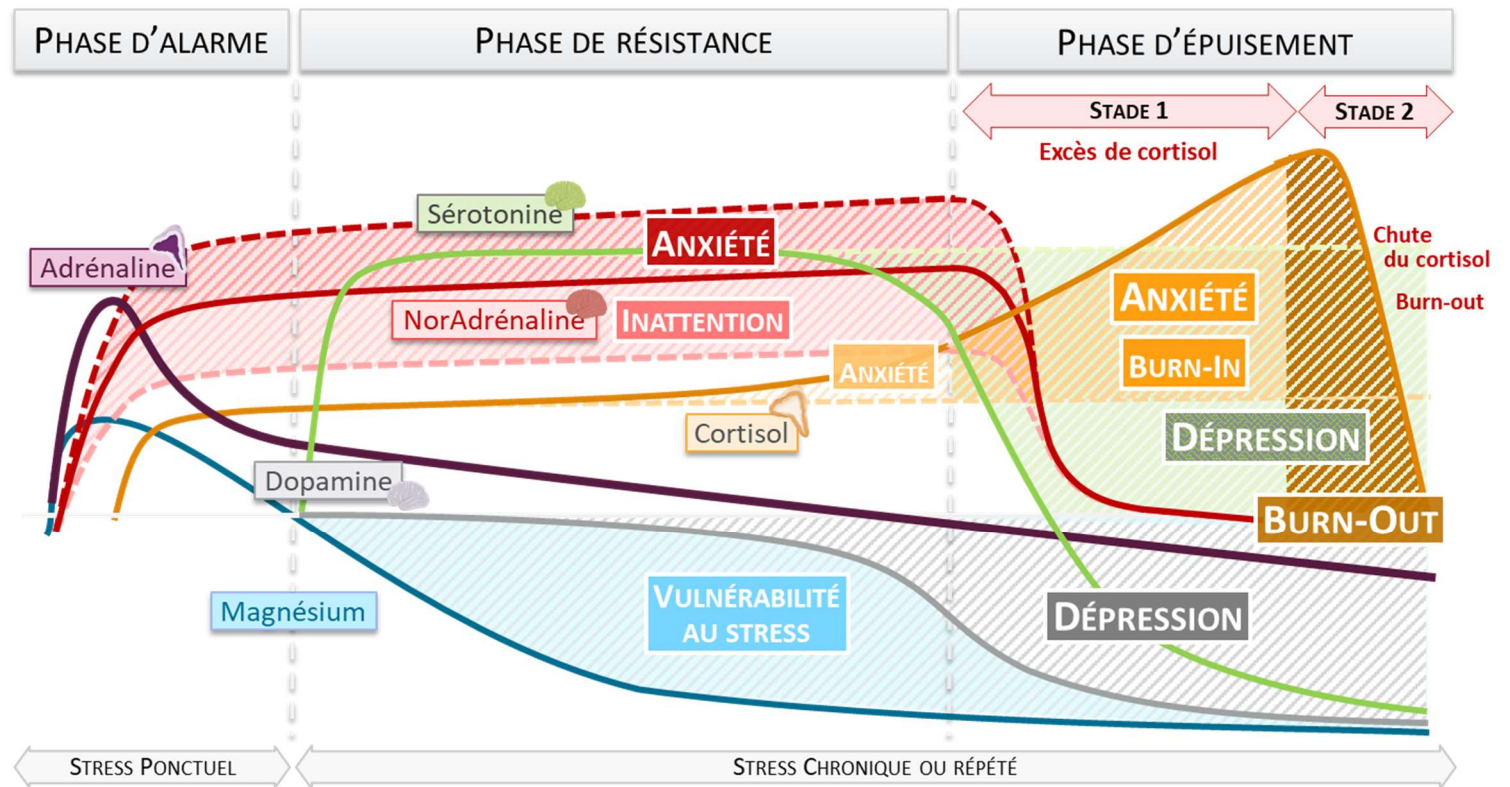
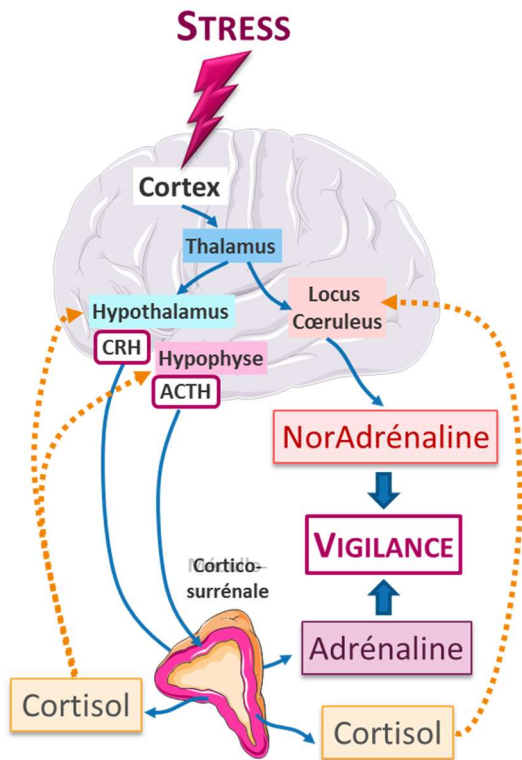
La perte d'audition liée au vieillissement physiologique concerne plus d'un français sur cinq à partir de 60 ans. Une étude américaine a mis en évidence l'effet de modifications diététiques, plus particulièrement la consommation de poisson, dans la réduction du risque de perte d'audition. L'observation de plus de 60 000 femmes (de 25 à 42 ans) pendant 18 ans a mis en évidence que la consommation de 2 à 4 portions de poisson/semaine était associée à une réduction de 20% du risque de perte d'audition (comparé à moins de 1 portion de poisson/mois). Avec des résultats plus marquants obtenus chez les consommateurs de poissons riches en acides gras polyinsaturés (oméga 3). La perte d'audition affecte principalement les cellules de la cochlée (de l'oreille interne), cellules dont le bon fonctionnement dépend de la fluidité des membranes, et donc de leur teneur en oméga 3. L'étude ne dit pas si consommer des sardines en écoutant la Truite pourrait améliorer l'effet protecteur...

EFFERVE SCIENCE

CONCEPTION | PRÉVENTION DU STRESS ET DU BURN-OUT

Avant d'en faire ma mission avec EfferveScience...

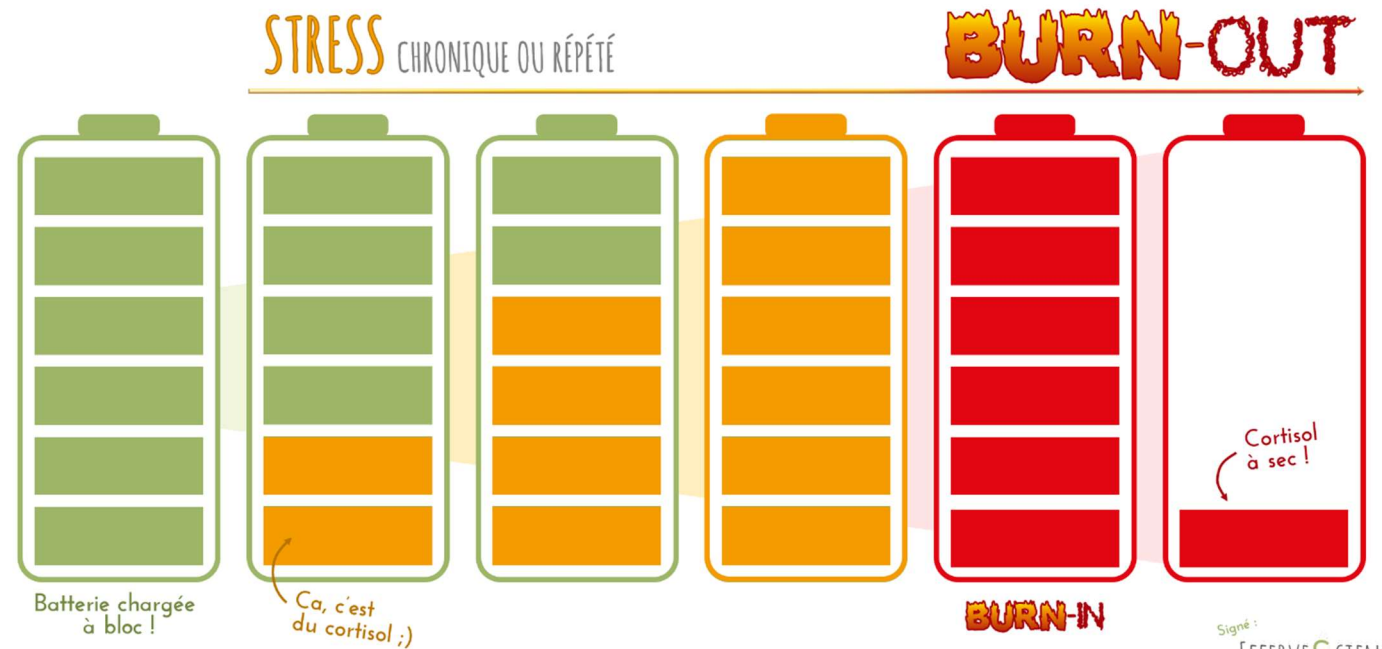
- Conception d'un parcours e-learning de formation à la Phytothérapie Clinique Individualisée
- Thématique stress et burn-out et leur prise en charge en phytothérapie
- Plus de 600 médecins formés sur ce premier parcours en ligne proposé par l'entreprise



CONCEPTION | PRÉVENTION DU STRESS ET DU BURN-OUT

Le même contenu en plus ludique et pédagogEEK 😊

- Vidéos de sensibilisAction, articles & formations en ligne sur www.EfferveScience.fr
- Animations d'ateliers et conférences de sensibilisation en écoles et rencontres de reconversion
- Plus de 5000 personnes directement impactées et sensibilisées depuis 2016

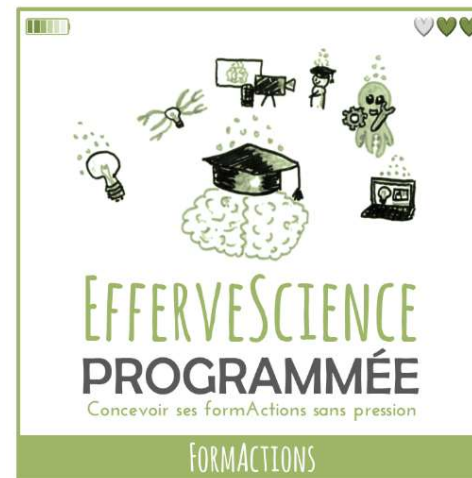
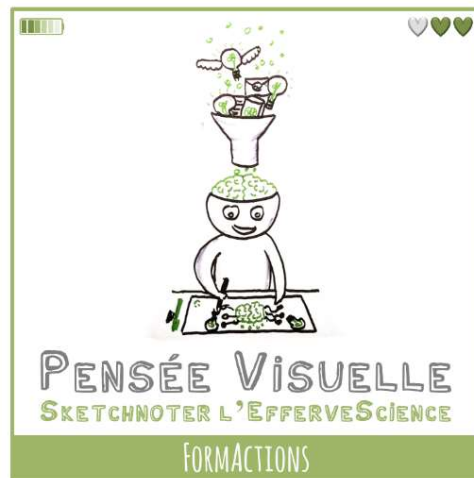
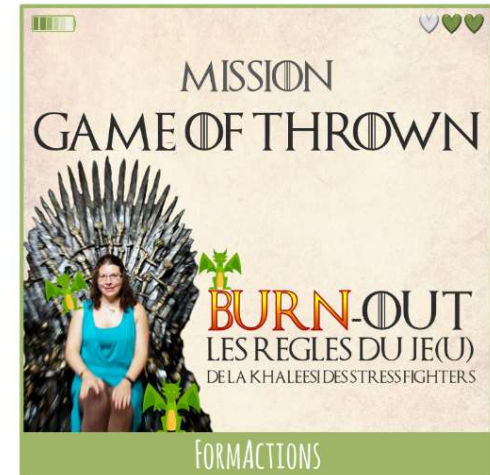


Signé :
EFFERVE SCIENCE

EFFERVE SCIENCE

CONCEPTION | MES FORMATIONS EFFERVESCIENCES

Des parcours ludiques et pédagogiques disponibles en e-learning & ateliers présentiels :



[EN SAVOIR PLUS](#)

EFFERVE*SCIENCE*

MES FORMATIONS | TA QUÊTE DE STRESS FIGHTER

La quête dont tu es le héros (ou l'héroïne) pour mieux comprendre le stress et son côté obscur, le burn-out, pour mieux lui échapper... ou te reconstruire sans replonger !

- Un parcours ludique et une formation collaborActive avec des coaches, psy et thérapeutes
- 5 levels pour comprendre son rapport au stress, au travail, et redéfinir son projet de vie

WORKING DEAD



STRESS-O-MÈTRE



STRESSFIGHTERS

LEVEL 1 : STRESS, THE ORIGINS

DÉCOUVRIR LE STRESS... ET SON CÔTÉ OSCUR

LEVEL 2 : STRESS, FICHE PERSONNE

COMPRENDRE LE STRESS ET SA TEAM

LEVEL 3 : TA QUÊTE DE MAÎTRE DU JE(U)

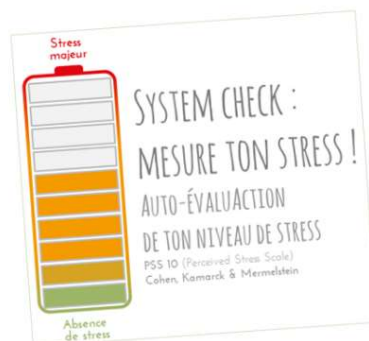
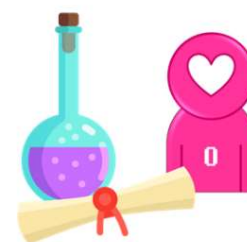
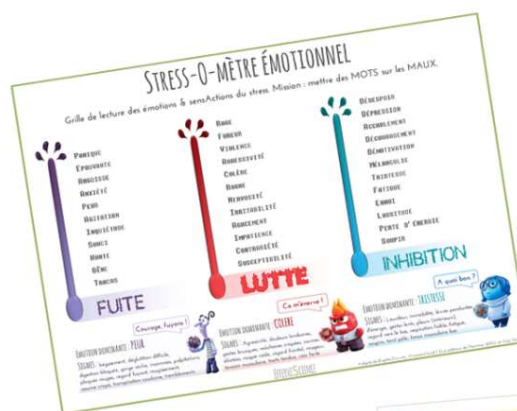
MISSION : TRANSFORMATION !

LEVEL 4 : TES ARMES DE STRESS FIGHTER

MISSION : EXPÉRIMENTATION !

LEVEL 5 : DEVIENS TON MAÎTRE DU JE(U)

MISSION : RÉALISATION ♥♥♥ !



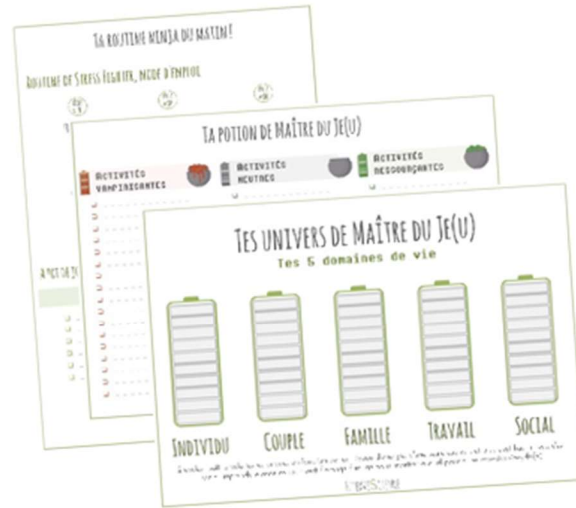
EFFERVE SCIENCE

[Module 1 en accès libre](#)

MES FORMATIONS | STRESS FIGHTER @ TOUTE HEURE

Une formation pratique pour construire SA journée de stress-défense personnalisée

- Un format court et son livret pratique pour des solutions personnalisées
- Les règles Mogwai de la stress-défense illustrées et incarnées : mission inspirAction !



EN DOUCEUR TU DÉMARRERAS



DES PAUSES TU PRENDRAS



AFTERWORK TU DÉCONNECTERAS



TON LIVRET, TES FICHES EXOS, 3 NIVEAUX, 1 HEURE DE VIDÉO !

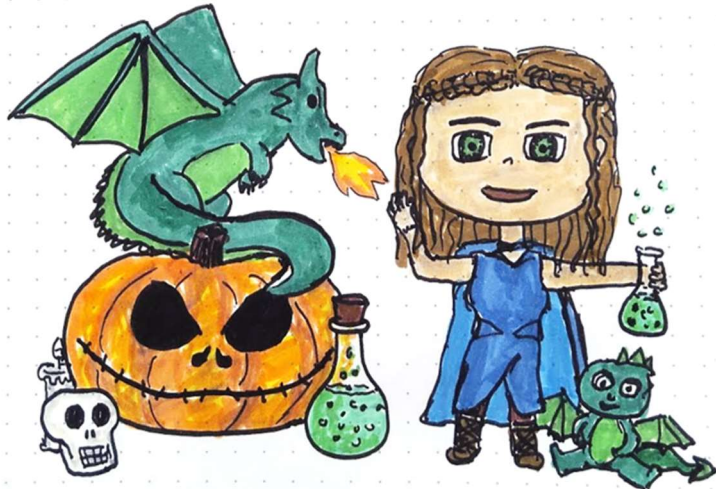
EFFERVE SCIENCE

[Commencer l'aventure](#)

MES FORMATIONS | MISSION GAME OF THROWN

Reconnaître les signes que burn-out is coming et dompter les dragons !

- Le meilleur de la stress-défense dans un univers ludique, illustré et costumé ☺
- Références geek et storytelling au service de la prévention du burn-out, en atelier & e-learning
- Le parcours de référence pour les écoles et les professions technologiques





SKETCHNOTING ET FACILITATION GRAPHIQUE
CONCEPTION ET ILLUSTRATION PÉDAGOGIQUES
SENSIBILISATION AU STRESS & BURN-OUT

SENSIBILISATION GRAND PUBLIC SUR WWW.EFFERVESCIENCE.FR

Une épopée pédagog geek & illustrée au pays du burn-out, format Tetris, Game of Thrown, ou burn-out illustré par des piles et des œufs pour le plus grand public. Mission informAction !

BURN-OUT LES REGLES DU JE(U) DE LA KHALEESI DES STRESS FIGHTERS



LE GUIDE DE SURVIE



LES VIDEOS



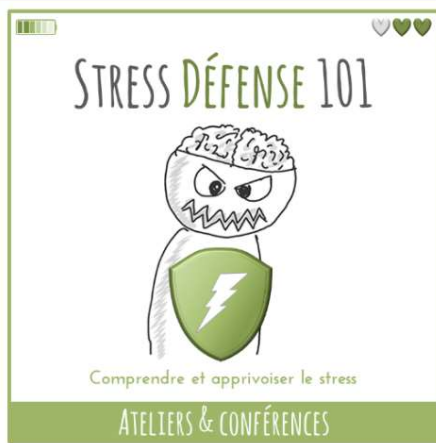
L'INFOGRAPHIE



ATELIERS & CONFÉRENCES

Au format ludique & pédagog geek ou grand public mais tout aussi préventif, le best-of de la prévention & des neurosciences au service de la stress-défense !

► INITIATION & SENSIBILISATION : Comprendre le stress pour s'en prémunir et éviter le burn-out



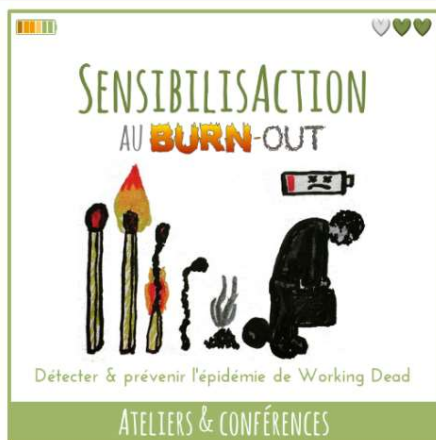
Stress-défense 101 : Comprendre & apprivoiser le stress

Le concept : Les bases de la stress-défense pour comprendre & se réconcilier avec son stress... parce qu'il te veut du bien !

- Le stress, c'est du C.I.N.É. (*en plus il est complètement schizophrène !*)
- Stress, le making of : une trilogie de trilogies, les acteurs, les effets... spéciaux
- Attention au côté obscur : burn-out is coming...
- Mission : réconciliAction

Un aperçu de l'atelier en ligne ?

[RDV dans le module 1 de la Quête de Stress Fighter en accès libre](#)



Sensibilisation au burn-out : Détecter & prévenir l'épidémie

Le concept : Comprendre les mécanismes à l'origine du burn-out pour s'en prémunir et reprendre les manettes de sa vie... avant de se transformer en Working Dead !

- Du stress au burn-out : the origins
- Burn-out is coming : rejoindre la Garde et détecter les signes
- Objectif Poney : apprendre à ménager sa monture
- Mission : Maître du Je(u)

► PRATIQUE : Techniques & outils pour gérer son stress et sa (sur)charge mentale



Stress Fighter @ toute heure : Co-construire SA journée de stress-défense

Le concept : Arrêtons de courir à 100 à l'heure, la stress-défense c'est à tout heure !
Un atelier de 3h pour co-construire VOTRE journée de Stress Fighter personnalisée !

- Le changement commence au chargement : bien démarrer sa journée pour performer !
- Stress-défense au fil du temps : optimiser ses pauses pour gérer le stress de la journée
- Mission déconnexion : pour un vrai rechargement et un repos de guerrier

[Un atelier à découvrir et expérimenter en ligne](#)



Mission Game of Thrown : Echapper aux Marcheurs Blancs

Le concept : Reconnaître les signes que burn-out is coming, et surtout lui échapper !
Un atelier de sensibilisation pédagogique très apprécié des étudiants et des profils IT

- Reconnaître les Marcheurs Blancs... et leur échapper !
- Dompter les dragons (surtout quand burn-out is coming)
- Maîtriser la pierre de dragon et concocter sa potion de stress-défense personnalisée
- Apprendre LA formule du Lâcher Prise, ou Game of Thrown

[Un atelier à découvrir et expérimenter en ligne](#)



(dÉ)Charge Mentale : Ecologie mentale pour gagner en concentrAction

Le concept : Comment rester concentré à l'heure où information et notifications nous envahissent ? Comment gagner en productivité sans se griller les neurones et finir en burn-out ? L'écologie mentale mode d'emploi

- Hyperconnexion et guerre de l'attention : attention à l'invasion
- La (sur)Charge Mentale : comment éviter l'implosion
- Attention au côté obscur : du FOMO au FOBO, la Fear of Burning Out
- Ecologie mentale mode d'emploi : mission préservation avec [My Mental Energy Pro](#)



► BIEN-ETRE & EFFICACITE : Mettre du je(u) pour exprimer le potentiel de ses collaborActeurs !



Objectif Je(u): La recette du bien-être au travail

Le concept : Comment mettre plus de je(u) dans le travail, remettre l'individu au cœur de la quête professionnelle et faire grimper le compteur de bien-être ?

- Bien-être au travail : l'ingrédient mystère
- Remettre le collaborActeur au cœur de sa quête (de sens)
- Trouver son 'Pourquoi' avec l'Ikigai... format Triforce !
- Concocter sa potion de stress-défense



Mission motivAction : PréservAction et efficacité avec la TPV

Le concept : La Théorie PolyVagale, c'est la nouvelle voie de la confiance et de la stress-défense ! [3 fiches perso et 2 super combos](#) pour mieux percevoir et adapter ses états internes et devenir un Maître du Je(u)

- A la rencontre de ses 3 fiches perso : Mistres Vagal Ventral, Sympathique & Vagal Dorsal
- Choisir 1 – 0 Subir : reprenons les manettes !
- Les 2 super combo pour booster sa motivAction !
- Etablir sa carte personnelle et reprendre les commandes
- Super bonus : Temps. Pouvoir. Vision

Une liste non exhaustive & adaptable selon vos besoins,
à laquelle s'ajoutent les grands classiques et très demandés
ateliers Ikigai, gestion de la Charge Mentale (en partenariat avec [My Mental Energy Pro](#)),
mais aussi pensée visuelle, stress-défense pour esprits efferveScients et atypiques, organisAction & Bullet Journal...

[EN SAVOIR PLUS](#)

MISSION INFORMATION !



EfferveScience c'est aussi la conception de ressources de sensibilisation au burn-out.

Pour vos collaborateurs, dans votre communication interne, après un atelier...

Faisons équipe pour construire des supports d'information à votre image !

EFFERVE**SCIENCE**

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



Test **my**™
Burnout

my Mental Energy
PRO



DU 8 AU 17 OCTOBRE 2018
SOMMET ONLINE de la
PENSÉE VISUELLE



POTENTIEL
Magazine



web@cadémie
< We are coders / >



EFFERVE **SCIENCE**



FAISONS ÉQUIPE !

WWW.EFFERVESCIENCE.FR | SANDRA BORÉ
SANBO@EFFERVESCIENCE.FR | 06.50.54.07.78

EFFERVE*S*CIENCE

SENSIBILISATION AU STRESS & BURN-OUT
CONCEPTION ET ILLUSTRATION PÉDAGOGIQUES
SKETCHNOTING ET FACILITATION GRAPHIQUE